حفظ الصحة

للعــلامة

ابن ســـينا

تحقيق ودراسة

أحمد المزيدي   مجدي جويلي

الناشر

دار العصور

الطبعة الأولى

١٤٢٢هـ / ٢٠٠١م

رقم الايداع

٢٠٠١/٨٤١٣

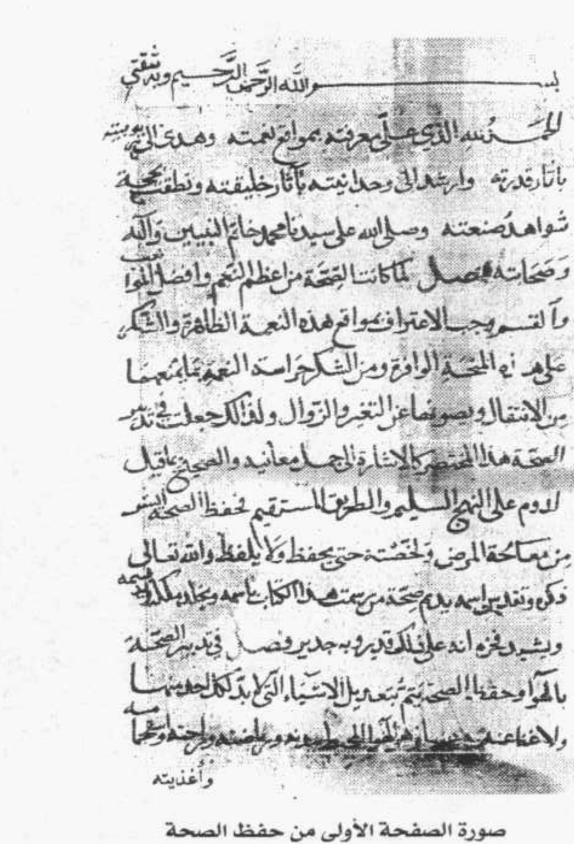
دار العصور

ت ٠١٠٤٦٦٣٠٢٧ ٠١٠

٢٧٤٤٩١٧



صورة الغلاف من حفظ الصحة



صورة الصفحة الأولى من حفظ الصحة

صورة الصفحة الأخيرة من حفظ الصحة

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين وعلى آله الطيبين الطاهرين ، وصحبه المكرمين ، ومن سار على دربهم إلى يوم الدين .

وبعد .. لقد نبغ ابن سينا في الطبِّ كما نبغ في الحكمة والرياضيات ، والمنطق ، والفلك ، وأتقن الفقه ، واللغة ، والأدب ، والشعر ، والكيمياء ، وأتي من قوة الحفظ وحِدّة الذهن والصبر على الجد والعمل ما يكاد يكون خارقًا للمألوف ، فقد فاق من سبقه ، وأعجز من لحقه ، لقد ترك لنا تراثًا ضخمًا من المؤلفات قارب المائتين من الكتب والرسائل ، أعظمها القانون في الطب ولسان العرب في اللغة ، فابن سينا أشهر من أن يُعرف ، لأنه كان من أعاظم الرجال الذين تركوا تراثًا ضخمًا من العلم والمعرفة ، يندر أن يكون له مثيل في شرق أو غرب ، كما أن ما كتب عن حياته وأخباره ومؤلفاته أراق من المداد أنهارًا وملأ مئات المجلدات .

لقد ملأ ابن سينا الدنيا ، وشغل الناس بعبقريته الفذة وعلمه الغزير الذي شمل كل نواحي المعرفة .

وهو ذا يُقدّم لنا كتابه العظيم القدر ، المختصر المفيد ، الذي يُوضع في مقدمات الفوائد الطبية ، والأدوية المفردة ، والإرشادات العلمية لحفظ الصحة بما يناسبها ،فإن المقولة الصادقة : « الصحة خير من العلاج » حقًا تستحق جدير البحث وبذل الجهد في اعتناء الإنسان بصحته البدنية والنفسية معًا ، وكلاهما مرتبط بالآخر.

فحقًا أجاد المصنف وأفاد ، فنسأل الله القبول والإخلاص والتوفيق لما فيه الخير والرشاد .

منهج التحقيق

أولاً : قمت بنسخ المخطوط الواقع تحت رقم ٣٨٧ طب تيمور فيلم ١١٠٥٥ بدار الكتب المصرية حرسها الله تعالى وعدد صفحاته (٢٧) ورقة ذات وجهين ، عدد أسطر الصفحة ما بين ١٥ إلى ١٧ سطرًا ، وخطها نسخي جيد مقروء ، كتب سنة ١١٣٢ هـ

ثانيا : ضبط النص ضبطًا علميًا صحيحًا ثم ترقيمه وتفصيله ، حتى يكون موافقًا لما عليه الطباعة الحديثة .

ثالثًا : التعريف بالأعشاب والأدوية المفردة الغريبة في الكتاب ، وذلك بالرجوع لأهم المصادر الخاصة بذلك .

رابعًا : التعليق على بعض المواضع التي رأينا أهمية التعليق عليها ، وذلك بدراستها دراسة تدل على المطلوب والمقصود .

خامسًا :عمل مقدمة وبيان لبعض مصطلحات الأعشاب الواردة في الكتاب باللغة الإنجليزية ، وكذلك فهرس للموضوعات .

وآخر هذا جهد المقل ، ومحاولة الاقتراب من قوله : « فسددوا وقاربوا» والله الهادي للخير والصواب والحمد لله رب العالمين ، وصلى الله وسلم على سيدنا محمد وآله الطيبين الطاهرين وصحبه المقربين ، وسلم تسليمًا كثيرًا .

كتبه

أحمد فريد المزيدي

مجدى محمد علي جويلى

جامعة الأزهر

القاهرة

ترجمة المصنف

هو العلامة الشهير الطبيب الرئيس: أبو عليّ الحسين بن عبد اللَّه بن الحسين بن علي بن سينا البلخي ، ثم البخاري. صاحب التصانيف في الطب والحكمة والمنطق.

قرأ القرآن في صغره ، وكثيرًا من الأدب وهو في العاشرة من عمره.

ويقول عن نفسه : ورغبتُ في الطبّ ، وبرزت فيه ،وأنا مع ذلك اختلف إلى الفقه ، وأُناظر وليَ ست عشرة سنة.

ثم قرأت جميع أجزاء الفلسفة ، وكنت كلما أتحير في مسألة ، أو لم أظفر بالحدِّ الأوسط في قياس ، ترددت إلى الجامع ، وصليت وابتهلت إلى مبدع الكل ، حتى فتح لي المغلق منه ، وكنت أسهر فمهما غلبني النوم ، شربت قدحًا ، إلى أن قال: حتى استحكم معي جميع العلوم .

واتفق لسلطان بُخارى مرضٌ صعب ، فأُحضرت مع الأطباء وشاركتهم في مداوته ، فسألت إذنًا في نظر خزانة كتبه ؟ ، فدخلت فإذا كتبٌ لا تُحصى في كل فن ، فظفرت بفوائد ، إلى أن قال: فلما بلغت ثمانية عشر عامًا ، فرغت من هذه العلوم كلها ، وكنت إذ ذاك للعلم أحفظ ، ولكنه معي اليوم أنضج ، وإلا فالعلم واحد لم يتجدد لي شيء ، وصنعت المجموع ، فأتيت فيه على علوم ، وسألني جارنا أبو بكر البرقي وكان مائلاً إلى الفقه والتفسير والزهد ، فصنفت له «الحاصل والمحصول» في عشرين مجلدة ، ثم نقلت شيئًا من أعمال السلطان ، وكنت بزِّي الفقهاء إذ ذاك ، بطيلسان محنك ، ثم انتقلت إلى نسا ، ثم أباود ، وطوس ، وجاجرم ، ثم إلى جرجان.

قال الذهبي: وصنّف الرئيس بأرض الجبل كتبًا كثيرة منها: الإنصاف « عشرون مجلد » وغيرها.

مصنفاته فى «الطب»:

١ - الأدوية القلبية (بتحقيقنا) القلم العربي -حلب.

٢ - الأرجوزة في الباءة- أسباب الخطاط الباءة- أسرار الجماع. بتحقيقنا- بيروت.

٣ - أرجوزة فى التشريح.

٤ - أرجوزة فى الطب.

٥ - أرجوز في الصحة.

٦ - أرجوزة في المجريات.

٧ - الأغذية والأدوية.

٨ - تدبير سيلان المني.

٩ - تعلق النفس بالبدن.

١٠ - حد الجسم.

١١ - حفظ الصحة (وهو كتابنا هذا)

١٢ - خصب البدن.

١٣ - دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية (بتحقيقنا)

١٤ - السكنجبين

١٥ - سياسة البدن وفضل الشراب ومنافعه ومضاره.

١٦ - الشفاء.

١٧ - الطبيب.

١٨ - الفصد.

١٩ - القانون في «الطب».

٢٠ - القولنج.

٢١ - النبض.

٢٢ - الهندباء.

٢٣ - الورد الأعظم.

٢٤ - وصية حفظ الصحة.

٢٥ - البول.

٢٦ - تخليط الأغذية.

٢٧ - شفاء الأسقام.

توبة الشيخ ووفاته:

قال ابن خلّكان : ثم اغتسل وتاب ، وتصدّق بما معه على الفقراء ، وردّ المظالم ، وأعتق مماليكه ، وجعل يختم القرآن في كل ثلاث ، ثم مات رحمه الله يوم الجمعة المبارك في شهر رمضان المعظم - سنة ثمانٍ وعشرين وأربع مائة.

قال: ومولده في صفر سنة سبعين وثلاث مائة.

وقال الذهبي: إن صح مولده ، فما عاش إلا ثمانيًا وأربعين سنة وأشهرًا ، ودُفن عند سور همذان ، وقيل: نقل تابوته إلى أصفهان.

مصادر الترجمة:

١ - عيون الأنباء في طبقات الأطباء لابن أبي أصيبعة (٤٥٩، ٤٣٧).

٢ - تاريخ حكماء الإسلام للبيهقي (٥٢، ٧٢).

٣ - دول الإسلام للذهبي (٢٥٥١).

٤ - وسير أعلام النبلاء له (١٧/ ٥٣١).

٥ - البداية والنهاية لابن كثير (١٢/ ٤٢، ٤٣).

٦ - وفيات الأعيان لابن خلكان(١٥٧، ١٦٢).

٧ - مرآة الجنان لليافعي (٣/ ٤٧، ٥١).

٨ - شذرات الذهب لابن العماد الحنبلي (٣/ ٢٣٤، ٢٣٧).

٩ - تاريخ الحكماء للشهرستاني (٤١٢، ٤٢٦).

١٠ - مؤلفات ابن سينا لجورج قنواتي الأب.

كتبه

أبو سلافة

أحمد فريد أحمد المزيدي

الأندلس - الهرم

١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١

بسم الله الرحمن الرحيم

وبه نستعين

(مقدمة المصنف)

الحمد لله الذي [دلّنا] على معرفته بمواقع نعمته ، وهدى إلى ربوبيته بآثار قدرته ، وأرشد إلى وحدانيته بآثار خليقته ، ونطقت بحججه شواهد صنعته ، وصلى الله على سيدنا محمد خاتم النبيين وآله وصحابته.

فصل في حفظ الصحة

لما كانت الصحة من أعظم النعم ،وأفضل المواهب والقِسَم وجب الاعتراف بمواقع هذه النعمة الظاهرة والشكر على هذه المنحة الوافرة ومن الشكر حراسة النعمة بما يمنعها من الانتقال ويصونها عن التغير والزوال ، ولذلك جعلت في تدبير الصحة هذا المختصر كالإشارة إلى جمل معانيه ، والصحيح بما قيل : الدوم على النهج السليم ، والطريق المستقيم ، فحفظ الصحة أيسر من معالجة المرض[1] . ولخصته حتى يُحفظ ولا يُلفظ ، والله تعالى ذكره وتقدس اسمه - يديم صحة- من رسمت هذا الكتاب باسمه ، ويخلد ملكه ويديمه ويشيد فخره ، إنه على ذلك قدير ، وبه جدير.

---

(١) قال العلامة ابن البيطار: « حفظ الصحة الموجودة هي مراعاة حفظ الصحة في حال عافية البدن والنظر في عاقبته لأن العاقل هو الذي يُدِّبر الأمر قبل الوقوع فيه والوقاية خيرٌ من العلاج.
وأما ردُّ الصحة المفقودة فهي معالجة الأبدان بالأدوية عند حدوث المرض ، فلابد من أصل معرفة الطب، تحفة ابن البيطار (٤) بتحقيقنا.

فصل

فى تدبير الصحة بالهواء

وحفظ الصحة يتم بتعديل الأشياء التي لابدَّ لكل أحدٍ منها ، ولا غنى عنه وعنها ،وهو الهواء المحيط ببدنه ، ورياضته ، وراحته ، واستحمامه، وأغذيته، وأشربته ، ونومه، ويقظته ، وجِماعه ، وعوارض نفسه ، وتنقية بدنه ، ومراعاة عاداته.

فأمَّا الهواء فينبغي أن يكون تصرف الإنسان في هواء صافٍ نقي لطيف لذيذ المستنشق سريع التغير إلى الحرِّ عند طلوع الشمس عليه ، ويعود إلى حاله عند غروبها عنه ، ولا يكون مما يُخالطه بخار تردى ولا بارد يُقشعر منه ، ولا حارّ يكرب . فإنه إذا كان كذلك عدّل المزاج [(١)] ، وقوى الأبدان ، وصفى الأخلاط ، والأرواح ، وأعان على جودة الهضوم ، وهذا الهواء كهواء الربيع ، فكذلك ينبغي أن يكون التدبير معتدلاً للبدن المعتدل بالأغذية المعتدلة، وسائر التدبير المعتدل ، وللأبدان الخارجة عن الاعتدال بما يضادها ، وفي هذا الفصل - أعني

---

(١) الأمزجة خمسة: المزاج الصفراوى: وهو الذي يغلب عليه الحرّ واليبس، لأن فيه من الحرارة ثمانية أجزاء ، ومن اليبوسة أربعة أجزاء ومن البرودة جزءين ، ومن الرطوبة جزءين.

وعلامة هذا المزاج في البلاد المعتدلة : إذا كان على هذا الوزن حمرة اللون، مع صفة قليلة ، وقد يستوي فيه الحر واليبس فيكون كل واحد منهما ستة أجزاء. فيكون لونه حينئذٍ أصفر ذهبيًا مشربًا بحمرة قليلة ، وقد يغلب اليبس على الحر فيكون اليبس ثمانية، والحر أربعة فيكون اللون آدم أسحم إلى كمودة مشربة بالحمرة.

وعلى الجملة: يكون صاحب هذا المزاج حار الملمس خفيف الحركات ذكي الفهم ، شجاعًا مقدامًا ، قليل اللحم والدم، شعره أسود جعد تليه حمرة، أو زرقة وتسرع إليه الأمراض الصفراوية.

الربيع- يجب الاستفراغ لقوة القوة فيه ، وفيه تذوب الأخلاط ، فإن خرج الهواء عن الاعتدال إلى حرٍّ أو بردٍ أو رطوبة أو يبس أضرَّ ، فوجب تعديله ، وكذلك إن خرج عن الاعتدال في جملة جوهره وطبعه كالتواء الرياح ، فإن خرج إلى الحرِّ واليبس كالصيف عطش ، وأخدر الغذاء فجأة فيتدبر فيه بتدبير سبل إلى البرد والرطوبة ، ويكون المأوى في المواضع القريبة من المياه العذبة وأبواب المجالس إلى مهب الشمال ، ويكثر من رش الماء والترويح.

والجنوس المضاعفة التي تخترقها الهواء ، وقد رُشّت بماء الورد ، والماء العذب ، وجعل فيما بينها الطيب[1] المبرد ،

---

(١) الطيب: وهو يحلل الأورام ويسكن الأوجاع من الأسنان ويدرّ الفضلات ويفتت الحصا وينقي الصدر والمعدة.

فائدة في: هديه صلى اللّه عليه وسلم فى حفظ الصحة بالطيب

لما كانت الرائحة الطيبة غذاء الروح والروح مطيه القوى ، والقوى تزداد بالطيب وهو ينفع الروائح والقلب وسائر الأعضاء الباطنة ويفرح القلب ويسر النفس ويبسط الروح وهو أصدق شيء للروح وأشدّه ملائمة لها وبينه وبين الروح الطيبة نسبة قريبة.

كان أحد المحبوبين من الدنيا إلى أطيب الطيبين صلوات اللّه عليه وسلامه عليه ، وفي صحيح البخاري«**أنه صلى اللّه عليه وسلم كان لا يرد الطيب**» وفي صحيح مسلم عنه صلى اللّه عليه وسلم « **من عرض عليه ريحان فلا يرده فإنه طيب الريح خفيف المحمل**» وفي سنن أبي داود والنسائي عن أبى هريرة رضى اللّه عنه عن النبى صلى اللّه عليه وسلم قال : « **من عرض عليه طيب فلا يرده فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة**»

وفي مسند البزار عن النبى صلى اللّه عليه وسلم أنه قال « إن اللّه طيب يحب الطيب نظيف يحب النظافة كريم يحب الكرم جواد يحب الجود فنظفوا أفناءكم وساحاتكم ولا تشبهوا باليهود بجموعن الاكياء فى دورهم (الاكياء : الزبالة) وذكر ابن أبي شيبة « أنه صلى اللّه عليه وسلم كان له سُكة يتطيب منها « وصح عنه أنه قال : « **إن للّه حقًا على كل مسلم أنه يغتسل في كل سبعة أيام وإن كان له=**

والكافور[١] ، والصندّل[٢] ، والورد[٣] الأخضر ، والنيلوفر[٤] ، والفواكه البردة ، واللجاج الموضوعة في الباذهنجان الفسيحة ، والبخور بالكافور والصندل ، والاستحمام بالماء البارد ، والسباحة فيه ، ولبس ثياب الكتان الخفيفة كالسبنري ، وما شاكله ، وتقليل الرياضة ، وتقليل الأغذية وتلطيفها ويختار منها ما كان أسرع هضمًا كالفراريج والطباهيج ولحوم الجدى بالخل ، أو ماء الرمان ، أو ماء الحصرم ، أو ماء التفاح ، أو عصارة الحماض ويؤكل القثاء والخيار

= طيبٌ أن يمس منه» وفي الطيب من الخاصية أن الملائكة تحبه والشياطين تنفر عنه، وأحب شيء إلى الشياطين الرائحة المنتنة الكريهة فالأرواح الخبيثة وكل روح تميل إلى ما يناسبها ، والخبيثات للخبيثين والخبيثون للخبيثات والطيبات للطيبين والطيبون للطيبات وهذا - وإن كان في النساء والرجال - وإنه يتناول الأعمال والأقوال والمطاعم والمشارب والملابس والروائح إما بعموم لفظه أو بعموم معناه. (الطب النبوي ص ١٩٨، ١٩٩).

(١) الكافور: وهو صمغ شجرة عظيمة ويقطع الرّعاف ويقوي الحواس ويقطع الباءة وشمه يسهر، والشربة منه وزن شعيرة يقطع الإسهال.

(٢) الصندل: هو عود أبيض رائحته طيبة وهو نافع لضعف المعدة والخفقان الكائن من أسباب الصفرة وإذا سحق بالماء ووضع على المعدة من الخارج وإذا عجن بما الورد مع شيء من الكافور وطلي من الأصداع نفع من الصداع العارض من الصفراء والأحمر منه أبرد من الأبيض وأصنافه كلها جيدة المعدة ويبدل بعضه من بعض ويقال: أنه يضر شهوة الباءة ويصلحه العسل وشربته مثقال.

(٣) الورد: وهو أصناف ،وأفضله الأحمر، حيث ينفع المعدة والكبد والصداع ويشدّ اللثة ويقطع العرق، وهو يضعف قوة الجماع ويذهبها ، وبدله لسان الحمل.

(٤) النيلوفر: وهو نبات ينمو فى المياه الراكدة ، وهو ملين صالح للسعال، وأوجاع الجنب والرئة والصدر، وإذا عجن أصله بالماء وطلى به البهق مرات أزاله، وإذا عجن بالزفت أزال داء الثعلب.

والإجاص والخوخ والتوت والرمان، والتفاح المزّ والعنب الذي ليس بصادق الحلاوة ، وما أشبه ذلك ، مبردًا بالثلج ويحذر الأغذية الحادة والحريفة ، ويُهجر الأنبذة[١].

---

(١) -نبيذ- wine

يعتقد البعض أن فى الخمر منافع- تعود من تعاطيها واستعمالها وخالفوا مقتضى العقل والصواب ، وجانبوا سبيل الهدى والاتباع وسَول لهم هواهم أسبابًا ومنافع ما هي إلا سحاب تنقشع عن ظلمة قاتمة، ومنفعة الخمر خيال توهمته العقول القاصرة فضلت في بحور من الجهل وغيابات من الوهم ، وفيما يلي عرضٌ لما أبدوه من منافع وموقف الشريعة الإسلامية بصددها وإليك البيان:

١ - المنافع المادية: كانت الخمر ولا تزال موردًا عظيمًا للثراء يربح التجار من جرائها أموالاً طائلة ولكنها طامة كبرى للمجتمع فهى تطلق يد البخيل ، وكان العرب تسخو فى شراء الخمر ما لا تسخو في شراء غيرها بل كانوا يعدون ترك المماسكة فيها فضيلة ومكرمة فيكثر ربح جالبها وبائعها ، وكان الرجل منهم إذا سكر يبذل ماله فى قومه وصحبه والنفع المراد في قوله تعالى: ﴿**فيهما إثم كبير ومنافع للناس**﴾ إنما هو النفع المادي لمن يتاجر بها بدليل قرنها بالميسر في الآية الثانية ، والرابعة ولا شك أن النفع مادي بحت حيث يكون الربح لبعض المتآمرين، وكذلك وردت كلمة منافع فى سورة الحج /٢٨ ﴿**ليشهدوا منافع لهم**﴾ والمراد: الأعمال التجارية أما سائر ما ينسب لها من المنافع فهي وهمية كما سترى.

٢ - إثارة النخوة وتشجيع الجبان: ولعل هذا كان من أعظم منافعها في الجاهلية كما يزعمون، إلا أن هذا أصبح الآن من أكبر مضارها بسبب الحروب الحديثة الدقيقة فرب غلطة من قائد سكير تُذهب بجيشه وتظهر عدوه لأن السكر يحول دون حسن التدبير.

قال الدكتور : لورانس . أول ما يفقد من وظائف المخ بواسطة الغول هو القدرات الدقيقة على الحكم والملاحظة والانتباه .

وخلاصة القول: أن الخمر ليس له أي تأثير تنبيهي كما يعتقد شاربوها ، بل على العكس تمامًا وليس أدلّ على ذلك من استخدام الكحول مخدرًا في العمليات الجراحية قبل اكتشاف المواد المخدرة. =

٣ – الطرب والالتذاذ : يظن الجاهل في الخمر ذلك إلا أن عاقبتها وما يحدث بعدها يُورث حزنًا أعمق ويوقع الإنسان في مشاكل عظام ليست في الحسبان .
٤ – توهم دفء الجسم بشرب الخمر: يتوهم بعض الناس ذلك إلا أن الطب الحديث أزاح ستار ذلك الوهم، فأثبت أن الغول يوسع الأوعية الدموية ولا سيما التي تحت الجلد نتيجة شلل مؤقت بالمركز الدموي الحركي في النخاع المستطيل فى حين أن الأوعية الداخلية التاجية المحيطة بالقلب تنبض، وكذلك يزيد كمية الماء في الدم فيشعر ظاهريًا بالدفء إلا أن الواقع أن الخمر تسبب انخفاض درجة حرارة الجسم ، ولذا كان من أخطر الأشياء تناول الخمر ثم التعرض للبرد فقد يؤدي للغيبوبة والموت وهو ناعم بالدفء الكاذب فيكون ساعيًا إلى الحتف بيده.
٥ – فتح الشهية : يخيل العقل ذلك لذوي الأهواء الفاسدة إلا أن العلم الحديث ينير السبيل لهم فيثبت أن الخمر تفتح الشهية في أول الأمر لأنها تهيج الأغشية المخاطية من الفم إلى المعدة فتزداد الإفرازات اللعابية وإفرازات المواد الهاضمة إلا أنه سرعان ما يزول وتظهر الحقيقة المرة فتكرر ذلك يؤدى لالتهاب الأغشية المخاطية فضمورها فقلة إفراز الحامض المعدي فسوء الهضم وقلة الشهية والقيء المتكرر ، وبالتالي يحصل له نقيض مراده ، فإذا وصل لمرحلة الإدمان فقدها وأصبح مصابًا بنزيف المريء والمعدة والاثنى عشرى، وقد يتوج ذلك بسرطان المريء.
٦ – إدرار الخمر للبول : تحدث الخمر الإدرار للبول بواسطة تعطيل إفراز الهرمون المضاد للإدرار وبقيام الكل بطرد الكميات الزائدة المشروبة من السوائل إلا أنه من الجانب الآخر تحدث إعاقة في الانتصاب، وتؤدي في النهاية إلى الاسترخاء التام- العنة- نتيجة ردِّ فعل شديد فى أعصاب المراكز العليا أو السفلى فى الجسم فمن تعاطاها للإدرار كان كمن يأخذ واحد ثم يرد ثلاثة.
٧ – زيادة القدرة الجنسية: إن الرغبة تدفع الإنسان إلى توهم الخيال حقيقة ، ومن ذلك توهم زيادة القدرة الجنسية بشرب الخمر فإن الجرعات البسيطة تحدث زيادة فى الرغبة الجنسية ولكنها مصحوبة بعدم القدرة على التحكم فيها ، وباستمرار التعاطي تؤدي إلى الإدمان، وتحدث ضعفًا تدريجيًا ينتهي عادة بالاسترخاء التام ويصل المدمن إلى درجة العنة نتيجة رد فعل شديد فى أعصاب المراكز العليا والسفلى فى الجسم وهو ما يؤدي إلى تفكك الأسر عند المدنيين ، وكثيرًا ما ينتج عنه الطلاق لأنهم أصبحوا بعيدين عن اللذة الجنسية التي تشدوها.

وأمَّا أصحاب الأمزجة الحارة اليابسة ، ينبغي لهم أن يكثروا من هذه الأشياء المبردة المقدم وصفها ، ويقللون من الجماع ، ويكثروا النوم.

ويتجنب فيه الأدوية القوية الإسهال ، والحادّة. والقيء يوافق في هذا الوقت لمن يحتاج إلى استفراغ به ، وإن خرج عن اعتدال إلى برد ويبس كالخريف ، فيتدبر فيه بتدبير يميل إلى الحرارة والرطوبة ، ويجعل الهواء كذلك ، ويحذر من برد الهواء ليلاً وبالغدوات ، ومن كشف الرأس ، يتوقى الحرّ انتصاف النهار ، وليكن الرياضة معتدلة والاستحمام بالماء الفاتر العذب ، ويتجنب الاستحمام بالماء البارد ، ويغتدي بأغذية حارة رطبة تولد دمًا محمودًا ، كلحم حولي الضأن وصغار المعزَ أسفيداجًا ، وزيرباجًا ، ومشروبًا ، والحلوى المتحدة باللوز والسكر والفستق ، ويحذر فواكه الصيف بأسرها ، وإن تناولها فلا يستكثر ، وليأكل العنب والتفاح الأبهاني ، والسامي ، والموز ، والتين اليابس ، والزبيب الخراساني ، والمشمش ، ويقلل من شرب الماء البارد ، وشم النرجس والخيري والمسك ، ويحذر الجماع في هذا الوقت ، وتجنب عوارض النفس ما خلا الفرج ، وهذا الوقت يوافق الصبيان وأصحاب المزاج الرطب ، فإن خرج عن الاعتدال البرد والرطوبة

---

٨ - ضرورة الخمر في الصناعة : يستعمل بكثرة فى إنتاج كثير من المركبات الكيميائية تحضيرها فيستعمل كمذيب لبعض المواد الدهنية والقلوية وحافظًا للبعض ومنشفًا للرطوبات ووسيطًا لكثير من التفاعلات الكيميائية، ومطهرًا موضوعيًا ومعقمًا للبشرة وغيرها في الاستعمالات الطبية إلا أن المتخصصين ينفون ذلك ويعللون سر هذه الضرورة بعسر تصحيح مفهوم الضرورة فى استعمالها فليست ثمة ضرورة فى استعماله ، وعلى كل حال إذا اقتضى الأمر استخدام الغول فإنه يمكن توفيره بشكل غير صالح للشرب بإضافة مواد إليه تجعله غير سائغ الطعم أو ما أشبه ذلك وشرب الغول الصناعي أشد فتكًا وخطرًا من المشروبات العادية المسكرة لعلو نسبة الغول فيها.

كالشتاء ، فالبرد أوفق يسيرًا من الحر إذ كان يعدل المزاج الحار ويجود الهضم ، ولكنه يجمد الأخلاط ، فإن أفرط البرد أضعف الحرارة الغريزية ، وكذلك ينبغي أن يدبر فيه الأبدان المعتدلة بتدبير الحرارة واليبس ، ويستعمل الدّثار المانع من وصول الهواء البارد إلى البدن كالسمور وغيره من العزى والمرعزي ، والثياب القطنية الناعمة ، ويستعمل الرياضة والتعب أكثر بما يستعمل في غيره من الأزمان والاستحمام بالماء الحار ، ووقود البيوت بفحم الفضا والأخشاب التي ليست لها كيفية بردية ، ويصنع فيها البخورات الحارة كالند والعود ، ويستعمل من الأغذية أغلظ من المعتدل كلحم الضأن والمعز المستكمل ، ولحم العجاجيل والوحش ، والهكنود ، والاستفراغ بالتوابل الحارة كالغلايا • الناشفة ، والطباهجات ، والمشوي ، والمكبب النضيج ، والهرائس ، والكبيس وفراخ الحمام النواهض ، والعصافير ، ويتجنب ما يولد البلغم كالسمك الطري ، والألبان ، ولحوم الحملان ، وليكن الشراب قليل المقدار ، حار المزاج كالأصفر.

وأما أصحاب المزاج الحار اليابس والشباب:

يكونون أحسن حالاً في هذا الوقت ، فلينقصوا من التسخين ، والشيوخ وأصحاب المزاج البارد بالضدّ ، فإن زادت رطوبة الهواء زيادة مفرطة لكثرة الأمطار أو غير ذلك من الأخلاط ، وكدر الأرواح ، وأحدث رهلاً ، فليكن المجالس حينئذٍ في المواضع العالية التي تطلع عليها الشمس ويبخر بالصندل والكافور ، ويشم ذلك مع ماء الورد ، وترش الأماكن بماء الورد والخل ، ويستعمل ربوب الفواكه المزّة .

فإن خرج الهواء عن الاعتدال في طبعه وجوهره ، فهو الهواء الوبائي ، وأقله ضررًا ما لم يكن له روائح منكرة ، وهو مضر بالحيوان ، والنبات ، ويكون تغير الهواء [ناتجًا] عن : إما تغير

فصل من فصول السنة عن مزاجه الأصلي كالشتاء إذا صار حارًا رطبًا فيحدث بالناس أمراضًا خاصيته بذلك المزاج ، فيستعمل من التدبير ما يحسم مزاج ذلك الهواء ، ويستفرغ الخلط المشاكل لذلك المزاج .

وإما أن يكون تغيره لاستحالة جوهره إلى الفساد والعفن ، ويكون فى الأكثر من الحرارة والرطوبة ، ولذلك يضر به من كان مزاجه حارًا رطبًا كالصبيان أكثر من استضرار غيرهم به ، ويختلف أسبابه :

فإنه قد يكون عن بخار رديء من ثمار ، أو بقول عفنة ، أو من بخر ، أو خندق ، أو آجام ، أو أقذار المدن ، أو رائحة خبث الموتى أو القتلى من البهائم أو الناس ، أو الوباء وقع في البهائم فينبغي أن يحترس من ذلك بالفصد والدواء المسهل للأخلاط الحارة ، فمن يحتاج إلى ذلك ويدبر بتدبير مجفف مبرد.

ويجتنب الهواء الحار ، والغمائم ، والشمس ، وأن يكون المأوى في موضع فوق الريح المارة بالأشياء الرديئة ، فإن أمكن الانتقال عن ذلك البلد فلينقل ، أو في سراديب قليلة الندى ، أو في بيوت لا يدخلها هواء ، ويستعمل الدّعة والراحة في البيوت البادرة ، وبقرب المياه الجارية ، والمنازل المرتفعة المستقبلة للشمال ، وليفرش بالآس[١] والورد.

والأبزار التي منها الآس المدقوق المطيب بماء الورد والصندّل والكافور في الباذهنجات والأترج[٢] إن اتفق ، ويرش بالخل والماورد

(١) آس: هو شجرة السلمون والعامة تقول له: الريحان وهو جيد لقطع الإسهال مسود للشعر بطبيخه ودهنه، وشربته إلى ثلاثة دراهم وعصارته إلى ثلاثة أواقٍ، وبدله : عفص وقشر الرمان والشلمون .

(٢) أترج: إشمام رائحته يقوي القلب وإذا شرب من قشوره مثقال نفع من لدغه العقرب وسائر نهش الهوام وإن غلى قشره بزيت نفع من ثلج الرجلين والشقاق.

والماء الممزوج بذلك ، ويبخر بالصندل والكافور واللبان والسعد[١] والعود[٢] والبنكي والسندروس[٣] ، ويستحم بالماء البارد.

ويتجنب الامتلاء من الغذاء من غير أن يجوع ولا يعطش ، واجتناب لحم المواشي الكبير السن الرديئة الخلط ، وإن كان قد وقع الوباء في ماشية فليجتنب لحم تلك الماشية ، ويقتصر على الفراريج والطباهيج وما شكلهما ، بماء السماق أو الأميرياريس[٤] ، أو ماء الرمان ، أو الحصرم ، والبوارد ، يأخذ هذه المياه بلب الخيار والقثاء والخس والهندباء[٥] ، وتوقى الحلو ، أو الفواكه الحلوة ، والأشياء السريعة

---

(١) سعد: ويقال سعدي أصل ماء نبات يقوم مقام البردي يربط به الدخان ويصنع منه غرابيل القمح وأجوده طيب الرائحة العطري ويدر الطمث والبول ويسخن الكُلا والوجه، ويفتت الحصا ويدمل القروح والقسوة والأمان منه على أكله يجفف الدم، وينقي الرطوبة حتى لا يأمن على صاحبه أن يؤل إلى الجذام وقيل: أنه يضر الحلق والصوت، ويصلحه السكر، ويضر الرئة، ويصلحه الأنيسون.

(٢) العود: هو عود القمرى مثل الصندل يقوي المعدة شربًا ويقوي القلب وجميع الأعضاء كلها ويطرد الرياح ويقوي الدماغ، ويذهب برائحة الفم وقروح الامعاء ويقوي العصب ويفتح السدد.

(٣) سندروس: من الصموغ وهو يحبس الدم من نزف البواسير والرعاف وغيره من النزلات، وإذا تدخن به الإنسان جففَ النواصير، والنشق من دخانه يمنع النزلات ويسكن أوجاع الأسنان واللثة تسكينًا عجيبًا وقيل: إنه يضر الكلا ويصلحه الصمغ العربي.

(٤) أميرياريس: وهو حب أحمر كحب عين الذئب الذي يُعرف وشجرته تشبه شجرة الفلفل الأحمر ، وهو يُطفيء اللّهيب والعطش والحميات الحارة ويوقي المعدة جدًا ويهضم الطعام.

(٥) هندباء: وهي أنواع تنفع أمراض الكبد الحارة والتهابها شربًا، وتنفع من الخفقان ومن لسع العقرب ضمادًا مع أصولها وماؤها مع الأسفيداج يبرد تبريدًا شديدًا.

الفساد ، ويأكل الرمان ، والكمثرى والسفرجل ، والتفاح المزّ ، من ذلك ، والحامض ، ويشرب الماء بالثلج ، ولا يقرب الأنبذة ، ويتناول ربوب الفواكه الحامضة بالثلج ، ويتناول شيئًا من الطين الأرمني[١] ببعض هذه الربوب ، أو بخل ممزوج بماء ،ويجتنب الجماع.

وكلها يزيد الأخلاط رداءة ، أو يحدث لها سرعة استحالة فإن كان الحرّ شديدًا والعطش ، يعرض كثيرًا فيستعمل قرص الكافور برب الحصرم ، أو سكنجبين[٢] ، ولينظر فيما حدث في ذلك الوقت من الأمراض ، وما قد نشأ في الناس ، فيحذر من حدوثه ، وكذلك يجتنب الأمراض المعدية ، فإنها تعدي بواسطة الهواء إلى من يجالس أصحابها ، وهي كالجذام، والجرب، والسل، والبرسام، والجدري ، والرمد ، والسبل ، والبخر ، والبرص والأمراض الوبائية ، وينبغي أيضًا أن يتوقى الأمراض التي تكون وراثية عن الآباء، وهي: الجذام ، والبرص ،والدّق ،والسل ،والماليخوليا ،والابليمسيا ،والنقرس ، فليجتنب من مجالسة أصحابها والمقام معه في بيتٍ واحد ، ويتباعد عنهم إلى موضع فوق الريح الهابة بهم.

---

(١) طين أرمينى: هو الانجبار بلغتنا وهو ترابي يؤتى به من برّ الترك وأوان الحمر يشرب منها المرضى وهو يقطع الدم ونزفه من أى موضع كان فى داخل البدن أو فى خارجه ومن الطواعن شربًا وضمادًا، ومن الجراحات، وشربه ينفع من ضيق النفس ويلحم قروح الأمعاء وينفع من الإسهال والحميات والوبائية ويشدد الحواس بماء ورد وخل، وينفع لأصحاب السل والربو، ويخرج من المقعدة عسر البواسير، بدله طين فيموليا.

(٢) سكنجبين: وهو يرطب الفم والحنك ويسكن العطش ويحلل الرياح ويُدِرّ البول ويقطع رطوبات المعدة ويجلوها من الصفراء.

باب
في حفظ الصحة بالرياضة [١]

أفضل ما استعمل في حفظ الصحة:

الرياضة قبل الغذاء من النوع المعتاد ، ويختار لها بعد انهضام الغذاء الذي اغتدى به بالأمس ، وارتياح الطبيعة إذا تناول غذاء آخر .

ومن علامته: أن يكون لون البول قد اصفر ، فإنه إذا كان أبيض دلّ على أنه لم ينهضم في العروق ، وإن أصفر دلّ على أنه قد انهضم ، وهو الوقت الصالح للرياضة وإن كان لونه ناريًا دلّ على أنه قد انهضم في العروق منذ زمان ، وهو وقت الحاجة إلى الغذاء ، فإن ظهر في البول علامة وقت الرياضة فينقص البدن من فضول الغذاء بالبراز والبول ، ثم يمرخ بالأيدي وبالدهن الموافق .

ثم يستعمل الرياضة بمقدار الحاجة ، وبحسب العادة وعلى مقدار غلظ الغذاء ولطفه وكثرته وقلته

---

(١) ممارسة الرياضة والوقاية من الأمراض : إذا كان تعريف المرض هو : اختلال في الوظائف الطبيعية الفسيولوجية أو أكثر من أعضاء الجسم ، فإنه يمكن القول أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى رفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى زيادة المناعة ضد الاختلال الوظيفي أو المرض.
ويؤدي النشاط البدني المنتظم إلى زيادة استمتاع الإنسان بحياته ، ومن الطبيعي أن الإنسان الذي يستطيع القيام بمتطلبات الحياة بجهد بدني أقل مع عدم سرعة شعوره بالتعب تكون نوعية حياته أفضل ، وينعكس صورة ذلك في سهولة صعود السلم ، حمل حقيبة ثقيلة ، الجرى للحاق أتوبيس ، فممارسة السباحة ، لعب التنس ، ركوب الدراجات وغير ذلك ينتج عنها الصحة النفسية والبدنية. =

ويُحذر الرياضة بعقب الغذاء ، فإن وقع الإنسان إليها فليكن بعد انحداره عن المعدة ، فإنه إن استعملها قبل انحداره عن المعدة ولّدَ سددًا في العروق التي بين الكبد والأمعاء.

ولا يستعمل الرياضة على الجوع أيضًا .

وحدُّ الرياضة أن يحس بالإعياء ويأخذ في التنفس ، ويبدأ مجيء العرق ، فيقطع الرياضة في تلك الحال من أي نوعٍ كانت .

ومن كان في بدنه عضو ضعيف فليتوق إتعابه ، ويتعمد راحته وتسكينه ولا خير في الراحة الدائمة إلا لمن كان بدنه واسع المسام ، فيكثر تحلل الفضول منه أو من مزاجه حار يابس ، وراحته أفضل من رياضته ، فإن أسرف الإنسان في الرياضة فناله إعياء ، فليتودع ويمرخ بدنه تمريخًا رقيقًا بالأيدى ، ثم يدهن بدهن بنفسج كثير ، ويكثر منه في الرجلين والظهر ، ويستحم بالماء الفاتر ، ويجلس فيه ، ويشرب الجلاب والسكنجبين ، ويمص الرمان ويغتذي ما قد ألفه ، ويقلل مقداره ، والأجود أن يكون غذاءً لطيفًا سهل الانهضام كالفراريج بماء الرمان ، ولُبّ القثاء والخيار ، ويستكثر من النوم والراحة.

حفظ الصحة بالاستحمام

ينبغي أن يكون الاستحمام بعد الرياضة وقبل الغذاء، وليكن بعد أن يهدأ ويسكن ويمسح بالبدن بدهن ، ويمرخ تمريخًا رقيقًا؛ ثم يلبث في الحمام بحسب حاجته ، ويتمرخ بالدهن ، ولا ينبغي أن يستحم بعد الطعام البتة إلا من كان جدًا ، وليس في كبده شدة ، ولا في معدته نفخ ، ولا يستحم من غير أن يستعمل الرياضة إلا أن يكون بدنه متخلخلاً ، أو قد اعتاد ذلك ، ولا يستعمل الغذاء بعقب خروجه من الحمام، فإنه يملأ الرأس بخارًا ويطفو في فم المعدة.

تدبير الصحة بالغذاء(١)

ينبغي للإنسان إذا خرج من الحمام أن يتودع ويصبر عن الغذاء ساعة ، ثم يتناول بعض الأشربة كالسكنجين أو الجلّاب أو الميبة بحسب أحواله ، ثم يغتدي فيقدم ما ينبغي أن يقدم ، ويجيد المضغ ، وينعم السحق ، وإن كان ما يتناوله مطبوخًا فليكن قد أجيد

(١) لمحة غذائية غريزية:
١ - يحتاج البدن في بنائه ونشاطه لأغذية تبني الجسم وترمم الخراب فيه ، وأهمها البروتينات وجزءاً من الدسم ، منهما تكون الخلايا والأغشية والأنسجة والهيكل والعضلات والأحشاء وتكون كذلك الخمائر الضرورية في عملية الهضم وهرمونات ضرورية في عمليات الاستقلاب .
٢ - ويحتاج البدن كذلك لأغذية مولدة للطاقة ، وتتألف هذه الطاقة من مجموعتين:
الأولى: تؤمن الحاجات الأساسية: تولد الحرارة اللازمة ، والوظائف الإنباتية والوظائف الثابتة للقلب والتنفس والغدد الهاضمة.
الثانية: تعطي للبدن حاجته الطارئة من الطاقة بأشكالها المختلفة الحركية والدماغية.
إن مصادر الطاقة الغذائية هي السكريات بشكل عام والأدهان أحيانًا.
٣ - ومن الضروري توافر كمية من الماء كافية لتمام هذه المبادلات والتفاعلات.
٤ - وكذلك لابد من توافر بعض العناصر كملح الطعام وبعض الفيتامينات.
٥ - إن لأنواع الأغذية مصدرين كبيرين: فهي حيوانية أو نباتية ، وإن جهاز الهضم في الإنسان السليم مُعدّ وقادر على أن يهضم أنواع الأغذية .
ومن الأمثل أن يناوب ويخالط بين تلك الأنواع دون أن يقصر نفسه على الأغذية الحيوانية أو النباتية فقط ، بتعرض جسم الإنسان إلى مضارّ في اقتصاره المستمر على المصدرين أو على نوع من الأغذية الأساسية : الأجينية والسكريات والدسم ؛ لأن في ذلك إسرافًا في نوع على حساب الأنواع الأخرى لأن في ذلك تعرضًا لمضار الحرمان من الغذاء الرئيسي المهمل (الطب والعلم الحديث ص(٢٣٨) .

نضجه ، ويجتنب الفواكه العفنة ، والأغذية التي وقع فيها شيء من الحشرات ، أو الطبيخ ،أو المشوي ، ويكره أن يجمع بين غذائين حارّين ، أو باردين ، أو لزجين ، أو مستحلبين ، أو منفخين ، أو قابضين ، أو غلظين ، أو مرخيين ، ويكره الخل بعد الأرز ، والرمان بعد الهريسة.

ويراعي في استعمال الغذاء أشياء وهي:

كيفيته ، ومقداره ، وترتيبه ، ووقت تناوله، ومقدار شهوة آكله ، وحال أعضائه ، إن اتفق أن يكون فيها عضو ضعيف ، أو به ألم . فأما كيفية الطعام وملائمته: فهو أن ينظر في مزاجه وغلظه ولطافته أو توسطه بين الغلظ واللطافة .

فأما مزاج الغذاء فينظر إلى مزاج البدن فيعطي الغذاء المضاد له إن كان حارًا فليكن الغذاء باردًا ، وإن كان باردًا فليكن الغذاء حارًا ، وإن اتفق يغتدى بأغذية مخالفة لمزاجه فليخلطها بما يكسر عاديتها ،يعدلها كما يتبع السمك الطري بالعسل أو الزنجبيل[١] المربى ، وكما يعدل الأشياء الحلوة بالحامضة والدسمة بالمالحة والقابضة بالدسمة والحلوة والمالحة بالحلوة .

وأما كون الغذاء الغليظ لطيفًا أو غليظًا أو معتدلاً بينهما ، فإن الغذاء الغليظ كلحم البقر والخبز الفطير يوافق المعدة القوية الحرارة الغريزية ، وأصحاب الكدِّ والتعب وزمان الشتاء والنوم الكثير .

---

(١) زنجبيل: وهو ينفع في الباءة ويُطهّر ويصلح المعدة بتحليله لرياحها وتنشفه لرطوبتها ويعين على الهضم ويلين الطبيعة تلينًا خفيفًا ويفتح سدد الكبد العارض من الرطوبة ويسخن المعدة ويهضم الطعام ويذهب البلغم، وشربته درهمين .

ومن هو على خلاف ذلك فإنها لا تنهضم له جيدًا ، بل تولد أخلاطًا غليظة ، وشددًا .

وأما الغذاء اللطيف كالفراريج والطباهيج والدراريج وأجنحة الطير ، فإنها توافق أصحاب الدّعة والحرارة القليلة والأبدان الضعيفة ، وأصحاب الكدِّ والحرارة القوية فلا توافقهم ولا يستمرونها ، وربما استحالت إلى الدخانية في مَعِدهم ، ولذلك صار بعض الناس يستمري لحم البقر ولا يستمري الدراج ، وأما الأغذية المتوسطة بين الغليظة واللطيفة فيوافق المَعِد المعتدلة الحرارة ، وأصحاب الرياضة المعتدلة والنوم المعتدل ، والزمان المعتدل .

وأما مقدار الغذاء فينبغي أن لا يكثر منه ، فيعرض التخمة سواء كان محمودًا أو مذمومًا ، فإن وقع الخطأ في ذلك فيخرج بالقيء بتناول الماء الحارّ ، وإدخال ريشة ملطخة بشيرج ولا يؤخر ذلك ، وينظف المعدة ، ويتناول بعض الأشربة ، ولا يعود إلى الغذاء في يومه ، فإن منع من القيء مانع كوجع الحلق أو الصدر ، فلينم طويلًا ، ويرتاض كثيرًا ، ويشرب الشراب صرفًا ، ويقلل الغذاء ، فإن عرض له إسهال حتى يخرج الغذاء غير منهضم فلا يتعب ، بل يقلل الغذاء ويلطفه ويكثر من النوم .

وإن أصبح إنسان وفي معدته بقية من غذاء فلا يتغدى حتى تنحدر تلك البقية، وتنحفظ المعدة ، ويطيب الحشى ، وينصبغ البول .

وأما ترتيب الغذاء : فينبغي أن يقدم أسهله هضمًا وانهضامًا وانحدارًا على ما كان بطيء الهضم ، ويقدم الغذاء الملين للبطن على الغذاء الحابس .

وأما وقت تناول الغذاء : فينبغي أن يكون بعد نقاء المعدة ، وقوة الحرارة بالرياضة الكافية ، والتمريخ ، والاستحمام ، وانصباغ

البول ، وقوة الشهوة ، والجوع ، ولا ينبغي أن يؤخر عند ذلك ، فإنه إن أخر اجتذبت المعدة فضول البدن ، فتبطل الشهوة ، ويفسد الغذاء بمخالطتهما ، فإن اتفق أن يعرض ذلك من تأخر الغذاء عن وقت الحاجة فليأخذ السكنجبين ، والجلاب ، ويمص الرمان المزّ ، ويصبر قليلاً ، ويغتدي وليكن الغذاء فى الأوقات التي تجتمع فيها الحرارة إلى باطنٍ لبرد الهواء ، ويتجنب أن يغتدي في الأوقات الحارة ، فيكون في الصيف بالغدوات عند طيبة الهواء ، وليكن بعد السكون والهدوء ، لا بعقب تعب ، ولا استحمام.

وأما تدبير الغذاء بحسب شهوة أكله : فإن الشهوة في استمراء الغذاء فعلاً حسنًا إذ كانت دالة على الموافقة والملائمة للبدن ، وكذلك متى كان طعامان متساويان في الجودة ، ومالت الشهوة إلى أحدهما يتناول ما مالت الشهوة إليه ، فإنه يكون أنفع وأسهل استمراء ، وكذلك إن كان أحد الغذائين أجود ، ومالت الشهوة إلى ما هو أقل جودة اختير على الأجود[1].

---

(١) – التغذية تلعب دورًا مهمًا في حياة البشر ، في تقدمها ورقيها ورفاهيتها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، والتغذية كعلم يجب أن يعرفها جميع طبقات الشعب بكافة درجاته وطبقاته ، فالتغذية أساسية للطالب والطفل والجندي والعامل والتاجر . . . إلخ.

والدليل على مدى أهمية الغذاء في الحياة هو أن جسم الإنسان إنما يتكون من التغذية ، أي يتكون من كل ما نأكله ، فالطفل يولد ووزنه يتراوح ما بين ثلاثة إلى أربعة كيلو جرامات ، فإذا تكامل نموه ، وأصبح إنسانًا بالغًا وصل وزنه إلى ما يقرب من الستين كيلو جرامًا ، هذا النمو وهذا البلوغ إنما يتأتي عن طريق الطعام الذي يتناوله الإنسان .

والطعام ليس مهما فقط لبناء الجسم ، ولكنه أساسي للوقاية وحفظ الجسم فى حالة جيدة ، ولإعطاء القوة والاحتمال العضلي والعقلي ، وكما قلنا فإن جسم الإنسان إنما يتكون من الطعام الذي نأكله ، وحاجة الجسم إلى الطعام تفسر =

وأما تدبير الغذاء بحسب الأعضاء : إن كان بإحدهما ألم فإنه ينبغي إذا كان في بعض الأعضاء ألم فيستعمل من الأغذية ما يوافقه ، ويجتنب ما يزيد في ذلك الألم ، كمن يسرع إليه الصداع فيجتنب الأغذية المبخرة ، كالجوز ، والثوم ، والبصل ، واللبن ، وما أشبه ذلك ، وكمن بمعدته ضعف ، فيجتنب الأغذية المرخية كالزبد والسمن والسمسم وما شاكله ، وكمن يطفي الطعام في فم معدته فيستعمل من الأغذية ما فيه قشر لينزل إلى قعر معدته ، ويتحرك بعد الطعام قليلاً ، وكمن يتولد في معدته بلغم ، فيجتنب ما يولده كالسموك الطرية ، ويأخذ ما يقطعه ويلطفه كالسكنجبين ، وكمن يتولد في معدته المرار الأصفر ، فيتوقى ما يولده كالعسل والثوم البصل ، ويأخذ ما يقمعه

= بعده شواهد مختلفة فالإحساس بالجوع مثلاً هو أحد هذه الشواهد ، والحاجة إلى الطعام تؤثر تأثيرًا مباشرًا على تصرفات الفرد.
فالجوع وعدم التمكن من إشباع رغبة الجوع تؤدي في بعض الأحيان إلى انحرافات خطيرة في المجتمع ، فوجود بعض العاهات والأمراض التي تصيب الأطفال في السن المبكرة ، إنما تنشأ من نقص في تغذية الطفل.
عندما يشعر الإنسان بالجوع يكون إحساسه أولاً موجهًا نحو البحث عن الطعام ، إذا لم يكن في متناول يده ، فإنه يبذل الجهد ويبحث عن أي طريق لإيجاد غذائه ، ونلاحظ أن حاسة التذوق هي أحد مقومات عملية التغذية ، كما أن تفسيرها من الناحية السيكولوجية والفسيولوجية معقدة ومتداخلة ، وقد دأب العديد من العلماء على دراستها ، وهي تختلف من شخص لآخر ، ومن شعب لآخر ، وهناك بعض الأمثلة الإنجليزية التي تقول:
One mans meatis qnother msns poison
أي أن الطعام الذي تحبه أو تستسيغه نفسٌ ربما تأباه أو تعافه أخرى.
ونلاحظ : أن هناك عاملاً هامًا في تناول الطعام ، وهو ما يُعرف بالشهية نحو الطعام ويسمونه بالعامية (النِّفَس) ، وهو عامل لا يقل أهمية عن القيمة الغذائية للطعام نفسه ، فعادة إضافة التوابل كالفلفل والكمون وغيرها على الطعام تجعله شهيًا ويشجع على إقبال الناس عليه وهي من العادات الغذائية التي يتبعها البعض.

كالرمان الحامض ، والتمر الهندي ، ورب الحصرم ، وكمن يبطىء انحدار طعامه عن المعدة والأمعاء ، فيجتنب الأطعمة القابضة والغليظة ، ويأخذ قبل الغذاء ما يلين كالبقول المطيبة ، وكمن ينحدر الغذاء عن معدته قبل الانهضام ، فيأخذ الأغذية الماسكة ، والقابضة كالسفرجل(١) والكمثرى قبل الغذاء ، وكمن في كبده باردة ضيقة المجاري فيجتنب الأغذية الغليظة اللزجة ، ويتناول اللطيفة ، وكمن كبده حارة ، فيجتنب الأغذية الحارة ، ويأخذ المبردة.(٢)

فيولد الإنسان ويُورث عادات في البيئة التي ينشأ فيها من حيث نوع الطعام الذي يتناوله ، وكيفية طهيه وطريقة تناوله ، وهذه العادات تتوارث مع الأجيال ،وكل فرد أو جماعة ، بل وكل شعب له عاداته الموروثة في هذا السبيل.

ويُلاحظ :

أن هناك عادات لتحضير بعض الأغذية وكيفية تناولها فى بعض البيئات إنما تخضع في معظم الأحيان لبعض العادات الدينية التى تُوجب العقاب واللعنة لمن يخالفها

وبالجملة : نرى أنه قبل أن نعالج التغذية من الناحية العملية في بيئة معينة ، يجب أولاً وقبل كل شيء أن ندرس العادات البيئية بالنسبة للطعام ، وندرس سيكولوجية الفرد والجماعة في هذه الناحية وبذلك يمكن اختيار ما يلائم هذه البيئة من الغذاء في حدود العادات الموروثة ، وبهذا يمكن رسم حدود للطريقة التي تتبع في اختيار الأطعمة المفيدة في حدود إمكانيات الجماعة.

(١) سفرجل : وهو شجر مثمر من الفصيلة الوردية يشفى الإسهال المزمن ويقوى القلب ويفيد المصابين بسل الأمعاء والصدر والنزيف المعدي، والمعوى ويقوي الهضم والامعاء ويمنع القرع ويشفي من سيلان اللعاب ومن الزكام الشديد ومن المهبل وفقد الشهية وبزر السفرجل يستعمل ملطفًا ومغليه غسولاً في تشقق الجلد والبواسير والعروق ويعطى من الداخل بشكل مربى ويستعمل مسلوق في علل الصدر.

(٢) **فائدة في الاقتصار على النباتات في التغذية :**

لا شك أن الأغذية النباتية أقل سُمّية على الجسم من الأغذية الحيوانية.
ولكن الاقتصار على النباتات في التغذية يسبب فقر الدم بنقص الهيولين =

= وفقدان الفيتامين (ب١٢) بينما يحتوى حليب الأبقار على كمية كبيرة من هذا الفيتامين ،كما أن البروتينات النباتية (الخبز مع النخالة والحبوب) والتي يفضلها الشيوخ عادة تكون فائدتها أقل في عملية التركيب النسجية من البروتينات الحيوانية بشكل لحوم أو أسماك أو بيض (٨٠-١٥٠غ) في اليوم ، وجبن (٥٠ غ) ولبن (ربع- نصف كغ) .

هذا . . وفي الاقتصاد لأمد طويل على نوع واحد أو لون واحد من الطعام لا يتبدل في وجبات الأيام والأسابيع ما يؤدي إلى عسر فى الهضم ، لأن النفس تسأم صنفًا واحدًا ، وإذا سئمت قلّت الشهية الباعثة على تشبيه العصارات الهاضمة .

وبما تقدم من بيان ندرك ما قاله العلامة ابن قيم : فلم يكن من عادته صلى الله عليه وسلم حبس النفس على نوع واحد من الأغذية لا يتعداه إلى ما سواه .

وكان إذا عافت نفسه الطعام لم يأكله ولم يحملها إياه على كره .

قال أبو هريرة رضى الله عنه : « ما عاب رسول الله صلى الله عليه وسلم طعامًا قط إن اشتهاه أكله وإلا تركه» .

رواه البخارى (٥٠٩٣) .

وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يحسن الجمع بين الأغذية في تناولها وإصلاح تأثير بعضها بتأثير الأخر ، ففي الصحيحين من حديث عبد الله بن جعفر قال : « رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل الرطب بالقثاء » . رواه البخاري (٥١٢٤) ومسلم (٢٠٤٣) . . وانظر : (الطب النبوى والعلم الحديث (١/ ٢٣٩) .

حفظ الصحة بالشرب

ينبغي أن يجتنب المياه الكدرة والرديئة ، وليكن الماء صافيًا عذبًا ، عادمًا للطعم والرائحة ، لطيفًا ، سريع الاستمالة إلى الحر والبرد ، ويجتنب شرب الماء في تضاعيف الغذاء وبعقبه إلى أن يستقر في المعدة ، وينزل قليلاً ، فإن دعت إليه ضرورة فيقتصر على اليسير ، فإن اكتفى من الغذاء واستقر في المعدة ، فيشرب من الماء البارد العذب ما يحتاج إليه ، ويجتنب شربه على الريق أو في الليل عند الانتهاء من النوم ، ويجتنب شرب الماء البارد عقيب الفاكهة ، أو الطعام الحار.

ويجتنب الماء الحار بعد الأغذية المالحة ، ويجتنب شرب الماء البارد الشديد المبرد بالثلج من كان ضعيف المعدة ، أو الكبد ، أو العصب ، أو بصدره علة ، فإن الإدمان عليه والإكثار منه قد يحدث انفجار الدم ، والنزلات ، والنافض ، وأوجاع الصدر ، والمفاصل ، وإن لم يبن ضرره عاجلاً فإنه عند كبر السن تظهر هذه المضارَ ، ولا ينبغي أن يشرب الماء البارد عقيب الحمام ، أو الرياضة القوية ، إلا بعد أن يهدأ ويشرب قبله الجلاب والسكنجبين ، ولا باستعمال الماء البارد بالثلج قليلاً قليلاً .

حفظ الصحة بالنوم

ينبغي أن يكون النوم بعد الغذاء نومًا معتدلاً ، فإن كان الغذاء كثيرًا وغليظًا ، فليكن النوم أكثر من المعتدل ، وإن اتفق أن يمتلىء إنسان من الغذاء امتلاء مفرطًا ، فلا ينبغي أن ينام حتى ينحل عن معدته لئلا يغلب عليه الحرارة الغريزية فيطفئها ، وأما السهر فلا ينبغي أن يستعمل فإنه يُخشى وقوع الاستمراء.

حفظ الصحة بالجماع

ينبغي أن لا يستكثر منه إلا من كان مزاجه ومزاج انثييه حارًا رطبًا ، والغالب على بدنه الدم ، وليقلل منه من كان بالضد من ذلك.

ولا يستعمل على الشبع والامتلاء من طعام أو شارب ، ولا على الجوع ، ولا بعقب تعب أو استحمام ، ولا فى حمام ، أو استفراغ من الاستفراغات ، ولا يستعمل البدن قد سُخن سخونة كثيرة أو بُرد برودة زائدة ، أويبس ، أو زادت رطوبته زيادة مفرطة ، بل يكون متوسطًا في سائر أحواله ، وأوفق الأوقات لاستعماله بعد انهضام الغذاء في المعدة ، وأخذه في الانحدار ، ويُسمّ بعده الإنسان ويسكن ، فإن اتفق الخطأ في شيء من ذلك ، فكونه على الشبع أقل ضررًا من ذلك على الجوع ، والبدن قد سخن أو رطب أقل ضررًا من استعماله ، والبدن قد برد أو يبس .

وأما السرف في الجماع ينقص الحرارة والرطوبة الأصليين ، ويحلل ويضعف ، ويداوى من أسرف فيه بنطل الماء البارد عليه من غير إكثار ، ويفتدى بمرق اسفيدياج[1] أو مدققه بحمص وبصل ، ويتناول شرابًا ريحانيًا بمزاج معتدل ،ويستعمل الدعة والراحة ، والنوم الطويل على فرش وطئة ، ويستعمل كل ما يزيد في القوة .

وأما الأغذية التي تزيد في الجماع : فهي الحارة الرطبة الماثلة إلى

---

(١) أسفيداج : فارس معرب هو بياض الوجه ويقال: أسفيداج الرصاص ورماد الرصاص، وهو نافع من زلق الأمعاء والسجح الذي يعرض للصبيان ،ويقال فيه: خطر يمنع الحيض والحمل شربًا وهو يصدع ويكرب ويفض إلى انخناق وربما قتل منه خمسة دراهم، ويعالج بشرب الأينسون والكرفس والرزايانج والربوب والأدهان والحمام وبدله: الأسرنج.

الغلظ كالهرائس ، واللحم المدقوق مع الحمص ، والباقلي ، والحنطة المسلوقة ، والحمص المسلوق ، فإن الضعف عن الجماع والإفراط فيه ،فالأولى أن تُذكر مداواته في مداوات الأمراض.

حفظ العوارض النفسانية

ينبغي أن يجتهد أن لايُداوم من على الغمّ ، ولا يعود نفسه الغضب ، ولا يكثر من الغم والفكر ، ولا يستعمل الحسد ، فإن ذلك كله يُغير المزاج ويهلك البدن ، ويحدث حميات رديئة ، وليُلهم نفسه الفرح ، فإنه يقوي الحرارة الغريزية ، ويزيد البدن قوة ، والنفس نشاطًا وأُمنية[١].

---

(١) يمكن أن نعرف الصحة النفسية : « بأنها حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد ، تؤدي به أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته، ويقبله المجتمع ، وبحيث يشعر من جرّاء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية».
ولكي تتضح جوانب هذا التعريف نشير إلى المفاهيم الآتية:
١ - نقصد بالوظائف النفسية جوانب الشخصية المختلفة الجسمية منها ، والعقلية والانفعالية والدافعية والاجتماعية ، ولكل جانب من هذا الجوانب وظائف فرعية بالطبع.
وإذا كانت سيطرة الفرد الإرادية محدودة على الجوانب الجسمية ، فإن الجوانب الأخرى تتأثر بصورة أكبر بالبيئة والتعلم ، وبالتالي فهي تقع في نطاق سيطرة الإنسان بدرجة أكبر ، ومن هذه الوظائف التذكّر والانتباه والإدراك والتفكير والانفعال والاجتماع بالأخرين والالتزام بالمعايير الاجتماعية السائدة.
٢ - نقصد بالتوازن ألا تطغى إحدى الوظائف النفسية على الوظائف الأخرى ، ومعظم صور السلوك غير السوي في الأمراض النفسية تنتج عن المبالغة والتضخيم في إحدى الوظائف النفسية على حساب وظائف أخرى ، وعجز الفرد عن إحداث التوازن ، أو إعادته ، إذا اختل بين الوظائف.
٣ - يشير مفهوم التكافل إلى أن كل وظيفة نفسية تؤدي دورها أو عملها بتوافق وتناغم مع الوظائف الأخرى باعتبارها جزءًا من نظام كلي عام ، وهو الشخصية ، وهذا النظام له أهدافه التي يجب أن تسعى جميع الأجزاء إلى تحقيقة ، ومن الواضح أن عدم تكامل الوظائف النفسية وراء كثير من السلوك المضطرب ، وشأن الشخصية المتكاملة الوظائف شأن الغدد الصماء ، فالجهاز الغدي كله يعمل بدرجة عالية من الانسجام والتنسيق تحت قيادة الغدة النخامية ، فإذا اختل

هذا النظام ظهر أثر ذلك على الكائن في صورة ظواهر نمو شاذ ، وأساليب منحرفة .
٤ - تقبل الذات من الشروط الأساسية للصحة النفسية ، فلا نتصور أن يتمتع بالصحة النفسية من يرفض ذاته أو يكرهها ، أو يشعر بمشاعر الدونية أو الامتهان للذات لأن هذا الفرد سوف تدفعه مشاعره السلبية إلى إتيان كثير من أساليب السلوك التى تتسم غالبًا بالفجاجة ، والمبالغة وعدم التعقل ليحسِّن صورته أمام نفسه وأمام الآخرين ،كما يصعب أن نتصور أن يحمل الفرد مشاعر إيجابية وحقيقته نحو الأخرين ، وهو لا يستطيع أن يحمل مشاعر مماثلة نحو نفسه .
٥ - تقبل المجتمع أيضًا من الدلائل الأساسية للصحة النفسية ، وقد رأينا أن معظم محكات السلوك السوي تشترط تقبل المجتمع أو رضاه عن السلوك ، فالفرد عضو في جماعة لها ثقافتها ، والثقافة هي النظام الذي ارتضته الجماعة لنفسها أسلوبًا للمعيشة وطريقة للتفكير ، والفرد يتدخل أثناء عملية التنشئة الاجتماعية ، الأنماط الثقافية لجماعته ، ونستطيع أن نقول إن الفرد لا يمكنه أن يعيش حياة سوية ، بل طبيعية ما لم يأخذ في اعتباره المجتمع وثقافته .
٦ - أما مفهوم الرضا والكفاية: فنقصد بالرضا رضاء الفرد عن نفسه وشعوره بالسعادة (Satis Faction) (Happiness) والسعادة تشير إلى غياب المشاعر الاكتئابية (EGenck)
أما الكفاية (Sufficiency)فنعنى بالشعور الإيجابي الذي يشعر به الفرد عندما يأتي سلوكًا يترتب عليه تحقيق الذات (Self-actualzation) أساسيان يشيران إلى تمتع الفرد بالصحة النفسية ،(الصحة النفسية ص ٨١، ٨٣).

فصل في تنقية البدن

قد يجتمع في الأبدان فضلات منها ما يقوي القوة على دفعها ، ومنها ما تضعف عن دفعها ، فتبقى في البدن ، فتضرّبه ، فتحتاج القوة إلى معونة على تنقيتها وخاصة في الأبدان التي لا توقي أصحابها الأغذية الرديئة ، ولذلك ينبغي أن ينظر إلى ما يبرز من البدن من الأشياء المعتاد بروزها كالبراز والبول والعرق ودم الحيض ، فإن قلّ شيء منها ولم يكن خروجه بحسب ما يوجبه تناول الغذاء أو تغير عن العادة ، فيستدعى إلى أن يرجع إلى العادة الطبيعية ، ولذلك إن كثر أحد الأخلاط في البدن ، ينبغي أن يستفرغ ، فإن كانت الطبيعة قد احتبست ، فينظر سبب ذلك ، فإن كان لقلة الطعام والشراب فليزد فيه ، وإن كان لغذاء يابس فيستعمل الأغذية الملينة ، كالبقول الملينة للبطن ، مطيبة بالمريء ، والدهن ، وإن كانت الأغذية قابضة فيستعمل الأمراق الدسمة ، والحلوى المتخذة بالشيرج ، وإن كان الخطأ في ترتيب الغذاء ، فليردّ إلى الترتيب المعتاد ، وإن كان لسوء مزاج المعدة والأمعاء ،فيقابل ما يضاده ، إن كان لحرارة ويبس فيستعمل قلوس خيار شنبر[1] ، ومرامحرس ، ويأكل الأسفيدياج ، ويأكل العنب ، والتين الرطب ، والتمر وقصب السكر ، ويشرب اليخبتج ، وإن كان الخلط غليظ لزج ، وقلة المرارة في الأمعاء فيأخذ مرق الديوك العتيقة بلبان القرطم ، أو بالبسفايج ، ويتناول السكنجبين

---

(١) خيار شنبر: هو خروب الهند وهو رطب محلل ملين ينفع من الأورام الحارة فى الأحشاء خصوصًا فى الحر إذا تغرغر به مع ماء عنب الثعلب ومقوي للكبد من اليرقان والوجع، يلين البطن ويخرج المرة المحرقة والبلغم وإسهاله بلا أذى حتى أنه يصلح للحبالى، وبدله نصف وزنه ترنجين.

بماء حار ، والعسل ، ويلحق بماء السلق[١] وشيرج ومرى وسكر أحمر ، فإن قلّذ البول فإن كان الحرارة فيعطى بذر قطونا وجلاب ، ولب القثاء ، والخيار ، والبطيخ الهندي ، وإن كان لبرودة فيأكل الكرفس ، والرازياج[٢] ، أو بذرهما ، والكمون[٣] ، والأينسون[٤] .

ولا ينبغي أن يؤخر إخراج البول أو البراز عند حقنهما ، إذا كان حبس البراز رثّما أورث القولنج ، والرياح والكرب ، والدّوار ، وحبس البول يورث عسر البول ، وقروح المثانة ، وكثرة دروره يجفف البدن حتى إنه ربما أدى إلى الذبول ، وقروح المثانة ، والعلة المعروفة بالدولابية ، ومداواة ذلك مذكورة عند مداواة الأمراض ، فإن احتبس العروق ، وكان الاستصحاف من البرد ، فيستدعى بالرياضة ، والتمرغ ، والاستحمام .

---

(١) سلق: هو بقل زراعي من ذوات الفلقتين، وإذا طبخ بالخل والمرق والفلفل والزيت فتح سدد الكبد والطحال المتولد من الأخلاط الغليظة، وإذا غسل الرأس بعصارته تنفت الابرئة والصيبان من الشعر، والاكتحال به نافع للعين المريضة وماؤه نافعة للأذن والعين والدماغ.

(٢) رازيانج: هو البسباس ويزيد في الباءة ويدر البول ويفتح سدد الكبد والكُلا والمثانة وينفع من الحميات المتقادمة، ويقوي المعدة والدماغ ويفتت الحصا كل ذلك شربا والاكتحال بمائه يقوى البصر ويزيد فى نوره وينفع فى عضة الكلب المكلوب، وأكله طريًا يزيد في لبن النساء ويكثره.

(٣) كمون: وهو يطلق على الكرواية والشونيز وهو نبات زراعي عشبي حولي من الفصيلة الخيمية، بزوره من التوابل وأصنافه كثيرة منها الكرماني والحبشي والكمون الحلو وهو الأنيسون، والأرمينى وهو الكراويا، وسُمّي الكمون أيضًا سنوت.

(٤) أنيسون: وهو الكمون الأبيض مُدرّ للبول والعرق واللبن والمذيب للفضول من الرحم وغيره، ويفتح سدد الكبد والطحال من البرد والرطوبات واستنشاق دخانه يسكن الصداع والدوار.

وإن كان للسمائم وحرّ الشمس ، أو الاستحمام بماء الشبّ ، والكرنب ، فيستدعي بتنطيل الماء العذب الفاتر ، والتمريخ بدهن البنفسج ، والنيلوفر ، والتمريخ الرقيق ، وإن كان لفضول غليظة لزجة ، فيستفرغ البلغم بالأدوية المسهلة للبلغم ، ويقلل الغذاء ويأكل المزورات بالسلق ، وماء الحمص ، ولحم الطير ، ويستعمل الرياضة القوية ، والاستحمام بماء قدطبخ فيه لبايرنج ، والشبت[1] ، والمزرنجوش[2] ، فإن احتبس الحيض وكان من برد ، فيتناول الحلبة واللوبيا الأحمر ، وماء الحمص الأسود والنانخواه[3] ،وبذر الكرفس ، وإن كان بحرارة مفرطة فيتناول ماء الشعير وماء بذر القثاء والخيار ، ويأكل الخس ، ولحم الساقين ، فإن كثرت الفضول في

(١) شبت : وهي ساقها مبرومة ومضلعة وأزهاره صفراء صغيرة بمجموعات منعزلة وأثمارها بعد النضج حبوب كالعدس المجنح تمتد عليها خطوط سمراء وتعالج الأورام في الأعضاء التناسلية ويستعمل مغلى الحبوب لتسكين مغص المعدة والأمعاء وتسكين آلام العادة الشهرية عند النساء وإدرار الحليب عند المرضع ويعالج الأرق.

(٢) مرزنجوش: هو المردقوش وشرب طبخه ينفع من عسر البول والمغص والأوجاع العارضة من البرد والمالنخوليا والنفخ والنوة واللعاب السائل من الفم وهو حار جيد يجفف الرطوبة المعدة والامعاء وينفع الاستسقاء ويفتح سدد الكبد الدماغ وينفع من الشقيقة والزكام والصداع البارد والأرياح الغليظة ووجع الأذن وانسدداها ضمادًا به، ودهنه ينفع من التواء العصب ووجع الظهر والإعياء ويحلل الأورام البلغمية ويرطبها وهو يضر الكُلا ويصلحه الهندبا.

(٣) نانخواه: هى النونخة ويقال: خبز الفراعنة والكمون الحبشى بزره يحلل وينفع من المغص ويفتت الحصا ويدر البول ويذهب ببلة المعدة ويدر الطمث وينقي الكُلا والأوراك والأرحام والكبد الباردة ويقتل الدود ويدخل فى أدوية البهق والبرص وينفج من الحميات المزمنة وفيه قوة ترياقية وشربها وطلاء بها يحلل اللون إلى الصفرة وينقى القيح من الصدر ويسكن الغثيان وبلة المعدة، وإذا صُبّ طبيخها على لدغة العقرب سكنها. ابدله: بزر كرفس.

المعدة حتى جدت غيال ، وقلة شهوة الطعام ، كرب ، وتغير طعم الفم إلى مرارة ، أو ملوحة ، أو حموضة ، فيتقيأ ، لا سيما إن كان صيفًا ، فإن كان البدن عبلاً ، والغالب في المعدة ، فليكن القيء قبل الغذاء ، وبعد الرياضة والاستحمام ، يطعم الفجل المنقوع في السكنجبين ، فإن لم يسهل القيء قبل الغذاء ، فليكن بعد غذاء ملطف كالسمك المملوح ، وشرب ماء الشعير المطبوخ فيه الزوفا[1] ، والحاشا بالعسل ، ويصبر عن شرب الماء ، وإن اشتد العطش ، فإذا سقطت المعدة ، يغسل الفم بماء ورد ، ويشرب شراب العود ، أو شراب التفاح المطيب ، وإن كان البدن ضعيفًا ، والغالب في المعدة الصفراء فليكن القيء من غير رياضة ، ولكن بعد الاستحمام من غير لبث طويل ، وليكن القيء بعد الطعام والشراب ، ويستدعي بالسكنجبين ، والماء الحار ، وأكل البطيخ ، وكشك الشعير بالسكنجبين، ويشرب بعد القيء الجلاب والسكنجبين ، وشراب التفاح ، وشراب الرمان ، ولا ينبغي أن يكون للقيء وقتًا معلومًا لئلاّ يصير عادة ، بل يقدم مدة ويؤخر أخرى ، فإن كان الفضل قد اجتمع في سائر البدن ، فإن كان دمًا فليفصد الأكحل ، وإن لم يكن فيحجم في الأخدعين ، والساقين ، وإن كانت الصفراء فد زادت ، فيستفرغ بماء الرمان مع شحمة سكر، أو بالأهليلج والتمر الهندي ، أو شراب الورد بالسكنجبين والثلج ، وإن كانت السوداء قد زادت فيستفرغ

---

(١) زوفا: ومنها اليابس: هى النابطة وينقي الصدر والرئة ويمنع الربو والسعال المزمن ويسهل البلغم ويخرج الدود، ومنها الرطب: وصنعته تأخذ من صوف الضأن الدسمة، ويوضع فى قصارى الشمس فى حر الصيف ويصب عليه الماء الحار ويحرك ويجمع ما يطفو بصوف أو بغيره ويتحرك ويجف ويستعمل، ومن منافعه: أنه ينضج ويحلل ويمنع من برد الكُلا والكبد شربًا وطلاءً بدله: وزنه ونصف وزنه مزرنجوش غضًا طريًا وشربته إلى درهم.

بالأفتيمون[١] مع السكنجبين واليسافيج [٢] مع الأهليلج الهندي[٣] ، وإن كان البلغم قد زاد فيستفرغ بايارج مخمرًا بالعسل مع زبد ، أو لباب القرطم مع ثريد ، فإن كان في البدن فضول حريفة وعلامتها أن يجد الإنسان لذغًا في الجلد ، وحرقة في البول والبراز ، فيسقى ماء الجير أيامًا ، فإن ثقل في المعدة فيلقى عليه يسير من الملح والسكر، الطبرزد ، فإن أسهل كما ينبغي وإلا قوى بالأهليلج الأصفر بقدر الحاجة.

---

(١) أفتيمون: يوناني معناه دواء الجنون وهو الزّعتر وهو قريب الوصف من الحاشا ويسهل السوداء مطبوخًا أربعة دراهم، بدله: وزنه حشا ونصف وزنه وشربته من ثلاثة دراهم إلى ستة ومطبوخًا إلى عشرة.

(٢) بسافيج: ورقة كورق الساق الأكحل إلا أنه أغلظ منه وساقه أبيض وورقة أبيض شبيه بورق الفرسوان إلا أنه أصغر منه وفيه نقط بين الصفرة والحمرة كأنها جدري وإذا كسر وجد بداخله أخضر يسهل السود أو من أراد أخذه فليطبخه فى الشعير وشربته من درهم في المطبوخ إلى خمسة دراهم بدله أفتيمون.

(٣) الهليلج والإهليجة أيضًا، عقيرًا من الأدوية معروف ، وهو معرّب [اللسان : هلج].

حفظ الصحة بالعادة

ينبغي بأن يستعان بحفظ الصحة بالنظر في العادة وهي طبيعة بنائه ، وتختلف العادات في فنون كثيرة مما قد ألفها الإنسان مدة طويلة وصارت كالطبع وعسر انتقاله عنها.

فمن الناس من اعتاد التصرف في الحرِّ والبرد ، فإذا انتقل إلى خلافه ضرّه.

ومنهم من اعتاد الكدّ ، فإن تركه اضطرب لامتناع ما كان يتحلل .

ومنهم من اعتاد الراحة ، فإذا وقع إلى التعب عرض منه الإعياء ومنهم من اعتاد الاستحمام في كل يوم ، فإن تأخر عنه أضرّبه .

ومنهم من لا يكاد يستحم ، فإن استحم سخن بدنه ، وربما عرض له كحة وغشيّ ، ومن عرض له ذلك فيرش الماء البارد على وجهه ، ويُسقى السكنجبين والجلاب مبردًا بالثلج بعد خروجه من الحمام .

ومنهم من اعتاد أن يستحم بعد الغذاء ، فإن استحم ومعدته خالية أصابه ضعف وغشي ، ولذلك يطلق لثله أخذ اليسير من الغذاء.

ومنهم من اعتاد الأغذية الحلوة ، أو الباردة ، أو الغليظة ، أو اللطيفة ، فهو يتأذى بخلافها .

ومنهم من اعتاد نوعًا من الخبز وصنوفًا من الأغذية ، فيتأذى بخلافها ، فلذلك ينبغي أن يتناول كل إنسان ما قد اعتاده وألفه ، ولأن نفسه إليه أميل ، وهو في فيه ألذ وأطيب ، وإن كان غيره أجود ، فإن الذي تميل نفسه إليه هو في حقه أصلح ، إلا أن يكون ذلك الغذاء مذمومًا جدًا مفرط الردأءة ، فينبغي أن ينتقل عنه إلى تدريج فقد يدمن كثير من الناس على أغذية رديئة جدًا ، والدم المتولد فيها مذموم ، ويفترون بجوده استمرائهم لها ، وسلامتهم منها ، وهي

على طول المدة يجتمع منها أخلاط رديئة تولد أمراضًا صعبة ، نعوذ بالله من ذلك !

ومن الناس من قد عَوّد نفسه الأغذية النظيفة قصدًا لحفظ الصحة فيلزم الحمية ، وتقلل الأغذية ، ويمتنع مما فيه لاذع غليظ ، ويمنع نفسه الشهوات من الأغذية الجيدة ، ويُكثر من استعمال الأدوية والاستفراغات ظنًا منه أنه يحفظ صحته بذلك ويسلم من الأمراض، والأمر في ذلك بالعكس ، فإن هذا التدبير من أخذ الأشياء بالأبدان الصحيحة لأنه يضعف القوة ، ويخمد الحرارة الغريزية ، ويهلك الجسم ويجففه ، ويجلب أمراضًا عسرة البر ، لأن القوة إذا ضعفت بسبب هذا التدبير الناقص لا يمكنها مقاومة ما يحدث في البدن من المضار والتغايير ، فلا ينبغي أن يدمن الإنسان على التدبير اللطيف جدًا ، إلا أن يكون في بدنه أخلاط لزجة ، وسدد في كبده ، أو طحاله ، أو به بعض الأمراض البطيئة الانحلال .

وكان من ما لا يروض نفسه البتة بأن يستعمل الراحة والدعة ، فإنه يوافقه التدبير اللطيف وغيرها ، ولا ينبغي أن ينتقلوا عنه إلى ما هو أغلظ منه ، ومن الناس اعتاد أن يتغذى في وقت من النهار ، فإن تقدم أو تأخر يأذى بذلك .

ومنهم من اعتاد أن يتغذى مرة في اليوم ، ومنهم مرتين ، ومنهم ثلاث ، فإن غير عادته يتأذى ، وأصلح الأمر في باب الغذاء أن يجعل في يوم مرتين ، أو مرة واحدة ، ومن كانت له أشغال وأعمال ، فلا ينبغي أن يغتدى إلا بعد انقضاء أشغاله ، والفتاء أحمد من الغذاء إلا لمن كانت عينه ضعيفة ، فيجعله قبل غروب الشمس ، وكذلك الأمر في العادات في المياه ، والأشربة ، والنوم واليقظة ، والجماع ، والاستفراغات ، المفرطة ، ينبغي أن يتبع فيها العادات ما لم تكن شديدة الضرر بعيدة عن القانون الصحيح بعدًا كثيرًا ، كالأغذية والمياه

الرديئة والسكر الدائم والاستفراغات المفرطة والجماع الدائم ، والتعب المفرط ، والإمساك عن الغذاء زمانًا طويلاً ، وما يجري هذا المجرى من العادات المفرطة الرديئة المخوف غائلها ، فينبغي أن ينتقل إلى عادة مفيدة يؤمن غائلها في العاقبة ، وليكن نقله على تدريج قليلاً قليلاً إلى أن يبلغ الغرض بتوفيق اللّه تعالى.

ومن كان هزيلاً وأحب أن يسمن : فيستعمل الراحة في أكثر أحواله ، والتمريخ بالأدهان المرطبة ، والتعمد لما يسر ، وترك التعرض للغموم ، ولبس الناعم ، والزيادة في الغذاء ، وليكن مرطبًا ، كالحملان ، والجدي ، اسفيدياجيًا ، والجوذايات المعمولة تحت الدجاج السمين ، وأكل لحومها ، وأيضًا الهرائس، والأخصية، والإكثار من الاستحمام بالماء العذب من غير إطالة ، ويشرب حسًا متخذًا من حمص ، وأرز أبيض ، وشعير مرضوض ، وحنطة مقشرة ، ولوز مقشر يدق ويطبخ منه كف بلبن حليب ، ودهن لوز ، ولحم الدجاج ، ويلقى عليه الكعك ، ويحتسى فاترًا.

ومن كان سمينًا جدًا : فينبغي أن يزاول الرياضة القوية المتعبة ، وكثرة الصوم ، وتقليل الأغذية ولقاء السمائم ، والاستحمام بالمياه المالحة ، وطول اللبث في الحمام ، وخاصة في هوائه ، وليكن الغذاء في الخشكار ، والبقول ، والأغذية الحارة اليابسة ، والمالحة ، والقابضة ، وتقليل النوم ، ويكثر السهر ، ويستعمل ضدّ التدبير المتقدم.

حفظ العين[1]

بأن توقي من الحرّ والبرد والغبار ، والدُّخان ، والنظر إلى الشمس ، والألوان البيض ، والصقيلة ، والنظر في الثلج ، ويجتنب الأغذية المضرة للبصر ، كالعدس والكرنب والباقلي والنهكود ، ويكحل بالإثمد[2]

(١) هديه صلى اللّه عليه وسلم فى حفظ صحة العين :
روى أبو داود فى سننه عن عبد الرحمن بن النعمان بن معبد بن هوذه الأنصاري عن أبيه عن جدِّه رضي اللّه عنه «أن رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم أمر بالأثمد المروح عند النوم وقال «ليتّقيهِ الصائم» .(قال أبو عبيد : المروح : المطيب بالمسك) وفي سنن ابن ماجه وغيره عن ابن العباس رضى اللّه عنهما قال«كانت للنبى صلى اللّه عليه وسلم مكحلة يكتحل منها ثلاثًا فى كل عين ، وفي الترمذي عن ابن العباس رضى اللّه عنهما قال «كان رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم إذا اكتحل يجعل فى اليمنى ثلاثًا يبتديء بها ويختم بها وفي اليسرى ثنتين» .
وقد روى أبو داود عنه صلى اللّه عليه وسلم « **من اكتحل فليوتر**» فهل الوتر بالنسبة إلى العين كلتيهما فيكون في هذه ثلاث ، وفي هذه اثنتان واليمنى أولى بالابتداء والتفضيل - أو هو بالنسبة إلى كل عين فيكون في هذه ثلاث وفي هذه ثلاث وهما قولان في مذهب أحمد وغيره.
وفي الكحل: حفظ الصحة العين وتقوية للنور الباصر وجلائها وتلطيف للماده الرديئة ، واستخراج لها مع الشرنيه فى بعض أنواعه وله عند النوم مزيد فضل: لاشتمالها على الكحل وسكونها عقيبه عن الحركة المضرة بها وخدمة الطبيعة لها.
وللإثمد في ذلك خاصية.
وفى سنن ابن ماجة - عن سالم عن أبيه يرفعه :« **عليكم بالإثمد وإنه يجلو البصر وينبت الشعر**» وفى كتاب أبي نعيم ، فإنه« **منبتة للشعر مذهبة للقذى مصفاة للبصر**».
وفى سنن ابن ماجه أيضًا عن ابن عباس رضى اللّه عنهما يرفعه:« خير أكحالكم الإثمد : يجلو البصر وينبت الشعر. (الطب النبوي ص ٢٠٠).

(٢) إثمد: وهو حجر الكحل ويقال: له كحل جلاء، وأجوده الصفائحي =

والتوتياء[١] الهندي المربى بماء الكزبرة ، أو التوتياء الكرماني مع الأهليلج الأصفر المربى ، ومما يقوي البصر أن يغوص الإنسان في الماء البارد الصافي ويفتح عينيه فيه.

= السريع التفتيت الذي له بريق من أربعة أوجه ويقال: إن من اكتحل به لم ترمد عينيه وبدله أدملى محروقًا.

(١) توتيا: من أنواع الأحجار والزرقاء منها هي أنواع تنفع فى قروح العين وإدرار الفضول بطبقاتها ومن قروح المعدة والمذاكير وتقطع نتن الأبطين وتجفف القروح وتدملها وبدليها رماد الآس وشربتها إلى نصف درهم وتجفف القروح ظاهرًا وباطنًا وبدلها أيضًا شاننج ونصف وزنها توبال النحاس.

حفظ السمع

أن توقي من الأصوات الحادة الشديدة ، ومن أن يقع في ثقب السمع شيء كحجر أو غيره ، ويتعاهد تنقيتها من الوسخ بعد أن يقطر فيها دهن البنفسج .

حفظ الأسنان

أن لا يمضغ عليها شيء صلب ، ولا علك ، ولا يكثر من أكل الحلو ، ولا يعقب بالماء البارد ، ولايكثر من الألبان ، ولا يدمن على القيء ، ولا يداوم الأشياء الصادقة الحموضة ،ولا الماء المثلوج ،ومما يقويها ويطيب النكهة ، ويجلو الأسنان ، أن يستاك سواكًا معتدلاً بالسعد ، والورد ، وقشور الأترج ، والعود وشيء من الكافور والصندل.

ما يبطىء الشيب

فالذى يمنعه من البياض الامتناع مما يُولد البلغم ، واستعمال القلايا الناشقة ، والمشوي ، ويتناول الأطريفل الصغير ، وإن ظهر البياض وأحب أن يخضب فيخضبه بدهن الآس ، أو دهن اللاذن ، أو دهن الشقائق ، أو الغالية ، ومن أراد أن يشيب فليستفرغ بدنه مما هو غالب عليه من الأخلاط ، فإن كان يريد السفر راجلاً فليرض بدنه قبل ذلك ، ويتدرج ليعود كثرة المشي ، وإذا عزم على ذلك فليقف عضلة ساقيه ، ويشدّ وسطه ، ولا يسير جائعًا ، ولا ممتلأ ، فإذا أحسَّ بالإعياء فليسترح ويمرخ أعضائه بالدهن المرطب ، وإن كان صيفًا فليجعل سيره على برد الهواء وراحته نهارًا ، ويوقي بدنه ورأسه من الشمس ، ويتوقى الأغذية المعطشة ويستعمل المبردة وإن كان شتاء فليكن سيره نهارًا وراحته ليلاً ويُوقى بدنه من البرد بثياب ذات زفير ، وبالفؤاد يحتاط في تغطية رأسه ووجهه ، فإن كان سيره في الثلج فليرد في الدثار ، ويوقي الأطراف ، ويضع بين أصابعه المرغري ، ويلفها بالكاغد ، ويلبس الجوارب ، ثم الخف ، ويدخل يده في آلة تعمل من فرو ، ويأكل الأغذية الحارة ، ويدهن بدنه ورجليه بدهن بان أو زيت ، فإن كان السفر في البحر وعرض غثيان فيستعمل شراب الحصرم والرمان ، والتفاح المزّ ، والسفرجل ، ويشم ذلك مع الصندل ، وماء الورد والطين المبلول بخل ، فإن غلب القىء فيتقيأ وينقي المعدة من الزاد ، ثم يستعمل ما ذُكر ، ويغتدي بالحوامض كالمصوص ، والحماضية ، والسماطية ، والحصرمية ، وما شاكل ذلك ، ويقلل النظر إلى ماء البحر.

خاتمة

فهذه جملة مقنعة لمن أحبَّ حفظ صحته .

والحمد للّه حق حمده .

وصلى اللّه على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم تسليمًا كثيرًا .

على مرِّ الزمان وبعده وقربه .

وحسبنا اللّه ونعم الوكيل .

ولا حول ولا قوة إلا باللّه العلى العظيم.

بيان مصطلح أهم الأعشاب والأدوية الطبية بالكتاب

الطيب ....
calamus andirferance

كافور ....
camphor

صندل ....
sandal

الورد ....
Rosrs

النيلوفر ....
Nilopher

آس ....
Myrtle

أترج ....
Lemon

سعد ....
Cyperas Rotundus

عود ....
AGalloche

سندروس ....
sandarax

اميرياريس ....
Berberis

هندباء ....
chickorium endyvia

طين ارمينى: ....
Earthad Armenian

سكنجبين: ....
Oxymel

زنجبيل: ....
GinGer

سفرجل ....
Quinee

أسفيداج ....
Ceruse

خيارشبنر: ....
Csssia

سلق : ....
Beet

رازيانج : ....
Fennel

كمون : ....
Cumin

أنيسون :

Aniseed

الشبت : ....

Aneth

المرزنجوش : ....

Sweet

نانخواه : ....

Cumen Kermsn

زوفا : ....

Hy ssop

أفيتمون ....

Cuscuta epithemum

بسافيج : ....

Polypobium

أثمد : ....

Antimony

توتيا: ....

vitriol blue

فهرس الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة
مقدة التحقيق	٥
منهج التحقيق	٦
ترجمة المصنف	٧
صور من المخطوط	
مقدمة المصنف	١١
فصل في تدبير الصحة بالهواء	١١
في الكلام على الأمزجة	١٧
حفظ الصحة بالرياضة	٢٢
حفظ الصحة بالاستحمام	٢٤
تدبير الصحة بالغذاء	٢٥
فوائد في استعمال الغذاء	٢٦
ترتيب الغذاء	٢٦
وقت تناول الغذاء	٢٧
تدبير الغذاء بحسب الشهوة	٢٨
تدبير الغذاء بحسب الأعضاء	٢٨
حفظ الصحة بالشرب	٣٢
حفظ الصحة النوم	٣٣
حفظ الصحة بالجماع	٣٤
حفظ العوارض النفسية	٣٦
حفظ الصحة بالعادة	٤٣

علاج النحافة والهزل ٤٤
علاج السمنة ٤٥
حفظ صحة العين ٤٦
حفظ السمع ٤٨
حفظ الأسنان ٤٩
ما يبطيء الشيب ٥٠
الخاتمة ٥١